№8 (16) АПРЕЛЬ 2007

ШКОЛА ГАСТРОНОМА

КОЛЛЕКЦИЯ РЕЦЕПТОВ

быстрые завтраки



ISSN 1819-9488










"Mozzarella" Paladin - известный сырный деликатес премиум класса. Он производится в самом сердце Баварии в экологически чистой долине из свежего молока коров, пасущихся на заливных альпийских лугах. "Mozzarella" обладает прекрасными вкусовыми качествами, легко плавится, тая от жара в духовке или печи, придавая блюду сочность.
paladin
Premium-
Mozzarella
Лучшее из Германии!
paladin
Premium-
Mozzarella
1000 g
Хозяйке на заметку!
Нарезать кружками сыр и помидоры. Выложить на тарелку, полить оливковым маслом. Добавить бальзамический уксус, соль и перец (по вкусу). Украсить базиликом и красным луком.
ACETO BALSAMICO DI MODENA
По вопросам закупок обращаться по тел. (495) 408-84-18, 408-43-27, 408-54-20
Товар сертифицирован
Гек
www.gek.ru





Дорогие друзья!

Современный человек больше всего страдает от недостатка денег и времени. И чем удачнее он восполняет нехватку первого, тем меньше становится второго. Цейтнот начинается уже с утра. Большинство людей не завтракают не потому, что не хотят, а потому, что не успевают. Воспользуйтесь нашими рецептами быстрых завтраков. Среди них вы найдете блюда на любой вкус – легкие и сытные, холодные и горячие. И, конечно, их можно сочетать между собой практически в любой комбинации.
А плотно позавтракав, вы сразу же ощутите в себе силы для участия в наших конкурсах на лучшее блюдо для барбекю (до 1 мая с. г.) и на лучшее рыбное блюдо (до 15 августа с. г.) Более подробную информацию об условиях и призах вы можете узнать из предыдущих номеров нашего журнала.
Удачи вам.

Ваша редакция





условные обозначения

вегетарианское питание

блюда, которые подходят для детей

M≈ блюда, которые можно готовить в микроволновой печи

сложность приготовления блюд
- легкие рецепты
- рецепты средней сложности
- рецепты для опытных кулинаров

* полезный совет

содержание



рулет из омлета

Время приготовления: 15 мин.
Порций: 1
1 порция: 952 ккал
белки – 48,7 г, жиры – 81,6 г, углеводы – 5,7 г









ЧТО НУЖНО:

- **2** яйца
- **2 ст. л.** молока
- **50 г** твердого сыра
- **2** охотничьи колбаски
- **0,5** сладкого оранжевого или желтого перца
- полпучка петрушки
- **1 ст. л.** растительного масла
- соль, перец по вкусу

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Петрушку вымыть, обсушить и измельчить. Сыр натереть на крупной терке. Колбаски нарезать тонкими кружками. Перец вымыть и нарезать небольшими кубиками. Яйца взбить с молоком.

2 Вылить смесь на сковороду, смазанную растительным маслом, чуть присыпать петрушкой. Накрыть крышкой и готовить 3-5 мин., чтобы верх схватился.

3 Переложить омлет на разделочную доску поджаренной стороной вниз, выложить колбаски, перец и оставшуюся петрушку. Присыпать сыром, завернуть трубочкой и прогреть на сковороде или в духовке – 4 мин.

яичница-болтунья

ЧТО НУЖНО:

4 яйца
60 мл сливок
15 г сливочного масла
• соль по вкусу
6 полосок бекона

Время приготовления: 10 мин.
Порций: 2
1 порция: 499 ккал
белки – 15,8 г, жиры – 47,7 г, углеводы – 1,6 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Яйца влить в миску, добавить сливки и взбить смесь вилкой или венчиком. Продолжая взбивать, приправить солью.

2 Растопить на сковороде сливочное масло и вылить яичную смесь. Готовить, постоянно помешивая деревянной лопаткой, чтобы яичница не прилипала ко дну сковороды. Как только яичница загустеет, сразу выложить на прогретую тарелку.

3 На другой сковороде обжарить полоски бекона до хрустящей корочки, 3–4 мин. Выложить на тарелку с яичницей и сразу подавать.

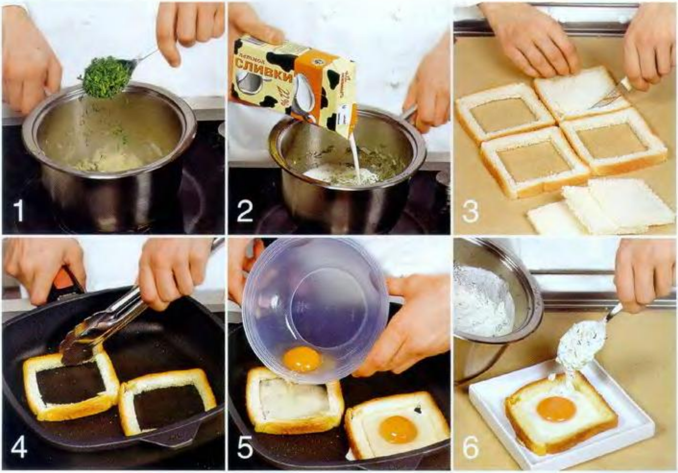









СПОНСОР РЕЦЕПТА
ЮНИМИЛК



французские тосты с яйцом и пикантным соусом

ЧТО НУЖНО:

- **4** куска хлеба для тостов
- **2 ст. л.** растительного масла
- **4** яйца
- **1** небольшая луковица
- **1** пучок укропа
- **100 мл** **сливок «Петмол» (22%)**
- • соль, перец по вкусу

Время приготовления: 15 мин.
Порций: 4
1 порция: 407,7 ккал
белки – 8,6 г, жиры – 33,3 г, углеводы – 18,4 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Приготовить соус. Укроп вымыть, обсушить и измельчить. Луковицу очистить, мелко нарезать. В сотейнике разогреть 1 ст. л. растительного масла и обжарить лук на сильном огне, 2-3 мин. Добавить укроп, перемешать и сразу же снять с огня.

2 Влить в смесь сливки, приправить солью и перцем. Прогреть соус, 3 мин., постоянно помешивая.

3 Из каждого куска хлеба острым ножом вырезать середину, оставив края шириной 1 см.

4 Получившиеся «рамки» выложить на смазанную 1 ст. л. масла сковороду и обжарить на среднем огне, 1 мин.

5 Перевернуть на другую сторону и влить в центр каждой «рамки» по 1 яйцу. Готовить 3 мин.

6 Готовые тосты выложить на тарелку. Подавать с соусом.

КСТАТИ

Из сливок «Петмол» (22%) можно приготовить различные соусы – как сладкие, так и обладающие пикантным вкусом. Они прекрасно сочетаются со свежей зеленью и фруктами, поджаренными или запеченными овощами, могут использоваться в качестве заправки к салатам или закускам.



круассан с ветчиной и сыром бри к завтраку

ЧТО НУЖНО:

225 г готового слоеного теста
4 ломтика сырокопченой ветчины или бекона
170 г сыра бри

Время приготовления: 25 мин.
Порций: 4
1 порция: 534,6 ккал
белки – 18,4 г, жиры – 31,0 г, углеводы – 13,5 г







ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Духовку разогреть до 220 °С. Тесто разморозить и слегка раскатать на присыпанной мукой поверхности. Получившийся пласт разрезать на 4 треугольника.
Скрутить каждый треугольник в рулет, начиная с широкой стороны и заканчивая острым углом. Уголок должен быть подвернут вниз, чтобы при выпечке круассан не развернулся. Края слегка растянуть и загнуть полумесяцем. Выпекать 15 мин. Вынуть, остудить. Духовку не выключать.

2 Сыр бри нарезать тонкими кусочками. Ломтики ветчины обжарить до образования хрустящей корочки. Готовые круассаны разрезать пополам вдоль. Выложить на нижние половинки круассанов по ломтику поджаренной ветчины, по кусочку сыра и вернуть в духовку на 2 мин. Вынуть, накрыть верхними половинками и подать к столу.





СЭНДВИЧ СО СВИНИНОЙ

ЧТО НУЖНО:

- **8** ломтиков хлеба для тостов
- **4** свиных эскалопа
- **4** маринованных огурчика
- **1** кочан салата Айсберг
- • соль, перец по вкусу
- **1 ст. л.** растительного масла

Для соуса:

- **100 г** майонеза
- **8** перьев зеленого лука
- **1** пучок петрушки
- **2 ст. л.** лимонного сока
- **80 г** горчицы

Время приготовления: 20 мин.
Порций: 4
1 порция: 849,3 ккал
белки – 33,9 г, жиры – 62,2 г, углеводы – 38,4 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Свиные эскалопы отбить, посолить, поперчить и обжарить в масле до готовности, по 3–5 мин. с каждой стороны. Снять с огня, накрыть фольгой.

2 **Приготовить соус.** Лук и петрушку вымыть и измельчить. Майонез смешать с горчицей, добавить нарезанную зелень и лимонный сок. Ломтики хлеба подсушить в духовке, 5–7 мин., при 180 °С, остудить. 4 кусочка промазать приготовленным соусом.

3 Листья салата промыть в проточной воде, излишки воды стряхнуть. Огурцы нарезать ломтиками. На смазанные соусом тосты выложить листья салата, на них – эскалопы, затем – ломтики огурца и накрыть оставшимися кусочками хлеба.







СЫРНИКИ



ЧТО НУЖНО:

200 г творога
1 ст. л. сахара
1 яйцо
1 ст. л. муки
1 ч. л. ванильного сахара
2 ст. л. растительного масла
• соль по вкусу

Время приготовления: 15 мин.
Количество: 8 шт.
1 порция: 135,9 ккал
белки – 6,8 г, жиры – 9,4 г, углеводы – 6,0 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Творог тщательно растереть с сахаром и солью так, чтобы не было комочков. Добавить ванильный сахар, яйцо, муку и вымесить однородное тесто.

2 Творожное тесто скатать на присыпанной мукой поверхности в колбаску диаметром примерно 5 см. Разрезать на кружки толщиной 1,5 см. Обвалять в муке.

3 Разогреть в сковороде растительное масло, обжаривать сырники по 1,5 мин. с каждой стороны. Накрыть крышкой и прогреть, 3 мин.









Наш организм подобен мегаполису, от экологии которого во многом зависит здоровье его жителей. Тяжесть в желудке, усталость, дискомфорт - все это следствия плохой экологии организма. А причина – скопление в нем шлаков и токсинов, которые ослабляют иммунитет, снижают общий тонус, отрицательно сказываются на физическом и эмоциональном состоянии.

Ваш мегаполис загрязнился?

Теперь просто навести чистоту и порядок у себя внутри. И здесь вам на помощь приходит био-кефир "Эффективный"!



Био-кефир "Эффективный" способствует естественному очищению организма, а также помогает нормализации работы кишечника. Его уникальные природные «очистители» пектин и инулин помогают организму избавиться от внутренних засоров в виде накопившихся шлаков и токсинов, предохраняют от дисбактериоза и способствуют синтезу витаминов и полезных биологически активных веществ. Вот почему Био-кефир «Эффективный» быстро восстановит атмосферу чистоты и легкости в вашем внутреннем мегаполисе, наполнив вас прекрасным самочувствием и отличным настроением!

Рекомендовано Институтом Питания РАМН.

ТОВАР СЕРТИФИЦИРОВАН

РЕКЛАМА

яблоки с творогом

Время приготовления: 20 мин.
Порций: 4
1 порция: 342,1 ккал
белки – 19,1 г, жиры – 15,9 г, углеводы – 29,0 г









ЧТО НУЖНО:

- **4** яблока
- **200 г** творога
- **1** яичный желток
- **1 ст. л.** сахара
- ванильный сахар на кончике ножа

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Творог протереть через сито. Яичный желток взбить с сахаром и ванильным сахаром. Добавить в творог и тщательно перемешать.

2 Яблоки вымыть, острым ножом срезать верхнюю треть каждого яблока как «крышечку». Ложкой вынуть сердцевину.

3 Начинить яблоки творожной смесью, сверху накрыть «крышечками». Разогреть духовку до 180 °С и запечь яблоки, 10 мин.

Подавать со сметаной, джемом или вареньем.





оладьи из яблок и груш

ЧТО НУЖНО:

- **2** яблока
- **2** груши
- **1 ч. л.** лимонного сока
- **1** яйцо
- **1 ст. л.** сметаны жирностью 40%
- **1 ст. л.** сахарной пудры
- **2 ст. л.** муки
- **50 мл** растительного масла

Время приготовления: 25 мин.
Количество: 16 шт.
1 порция: 65 ккал
белки – 0,7 г, жиры – 4,0 г, углеводы – 6,5 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Яблоки и груши вымыть, очистить, нарезать соломкой. Сбрызнуть лимонным соком.

2 Яйцо, сметану и сахарную пудру перемешать, добавить к натертым фруктам. Всыпать просеянную муку, перемешать.

3 Выпекать оладьи на смазанной маслом сковороде по 2 мин. с каждой стороны.

Подавать со сметаной, маслом, фруктовым джемом.







СЭНДВИЧИ С СЕМГОЙ



Время приготовления: 7 мин.
Количество: 10 шт.
1 порция: 127,5 ккал
белки – 8,9 г, жиры – 7,5 г, углеводы – 5,5 г

ЧТО НУЖНО:

- **10** кусков ржаного хлеба для тостов
- **150 г** слабосоленой семги
- **200 г** сливочного крем-сыра
- **1** пучок зеленого лука
- **1 ст. л.** тертой лимонной цедры
- щепотка белого перца

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Лук вымыть, обсушить и мелко нарезать. Смешать сыр с луком, цедрой и белым перцем.

2 Промазать сырной смесью куски хлеба. На 5 кусков положить ломтики семги. Накрыть оставшимися кусками сыром вниз.

3 Разрезать каждый сэндвич пополам.







сосиски с фасолью на тортилье М≈

ЧТО НУЖНО:

- **1** луковица
- **4** полоски бекона
- **4** сосиски
- **50 г** твердого сыра
- **1 ст. л.** оливкового масла
- **100 г** белой консервированной фасоли
- **100 г** красной консервированной фасоли
- **1 ст. л.** томатной пасты
- **8** лепешек тортильи









Время приготовления: 20 мин.
Порций: 8
1 порция: 249,6 ккал
белки – 9,5 г, жиры – 9,6 г, углеводы – 31,3 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Лук очистить, нарезать дольками. Бекон нарезать полосками, сосиски разрезать на 3–4 кусочка. Сыр натереть на терке.
В сотейнике разогреть масло, обжарить лук, 2–3 мин. Добавить бекон и сосиски, жарить, помешивая, 5 мин.

2 Добавить фасоль, готовить 5 мин., помешивая. Приправить томатной пастой, посыпать сыром.

3 Приготовленную смесь разложить на лепешки, свернуть рулетом.

*** Чтобы края тортильи не разворачивались, их можно соединить зубочисткой или обвязать рулет веточкой петрушки.**



яичное суфле с картофельными шариками



ЧТО НУЖНО:

200 г	картофельных шариков ТМ «Farm Frites»
100 г	ветчины
50 г	свежемороженого горошка
2 ст. л.	растительного масла
1 ч. л.	сливочного масла
1	яйцо
100 мл	сливок жирностью 23%
•	соль, перец по вкусу
30 г	тертого сыра пармезан

Время приготовления: 23 мин.
Порций: 2
1 порция: 601,3 ккал
белки – 25,6 г, жиры – 49,5 г, углеводы – 13,3 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Упаковку замороженных картофельных шариков ТМ «Farm Frites», не размораживая, обжарить в 1 ст. л. разогретого растительного масла, 7–9 мин.

2 Ветчину нарезать небольшими кубиками. Разогреть в чистой сковороде оставшееся растительное масло и обжарить в нем ветчину до золотистой корочки, 3 мин. Добавить горошек и готовить еще 2 мин.

3 Разделить картофельные шарики на четыре равные порции. В 2 смазанные сливочным маслом формы для суфле выложить по 1 части картофельных шариков, затем равными порциями положить ветчину с зеленым горошком, сверху – оставшиеся картофельные шарики.

4 Яйцо взбить со сливками, приправить солью и перцем по вкусу.

5 Формы, наполненные картофельными шариками и ветчиной, залить яичной смесью и поставить в духовку, разогретую до 200 °С, на 10 мин.

6 Вынуть, посыпать тертым сыром и отправить в духовку еще на 1 мин., чтобы сыр расплавился.

КСТАТИ

Золотистые круглые крокеты изготовлены из натурального картофельного пюре с добавлением различных специй. Их можно готовить любым удобным для вас способом: запекать в духовке, жарить на сковороде или во фритюрнице. Картофельные шарики, приготовленные в духовке, содержат на 40% меньше жира, чем обжаренные во фритюрнице.



помидоры с сырной начинкой









ЧТО НУЖНО:

4 помидора
150 г сыра рокфор
100 мл сливок жирностью 33%
100 г тертого швейцарского сыра
1 пучок петрушки

Время приготовления: 12 мин.
Порций: 2
1 порция: 384 ккал
белки – 15,2 г, жиры – 31,4 г, углеводы – 10,1 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 У помидоров срезать верхушки, аккуратно вынуть мякоть.

2 Рокфор размять вилкой, добавить сливки, перемешать.

3 Наполнить смесью подготовленные помидоры, присыпать тертым сыром. Поместить их на противень и поставить в разогретую до 180 °С духовку на 5–7 мин.

Украсить зеленью петрушки.

сыр в тесте

ЧТО НУЖНО:

- **100 г** сыра твердых сортов
- **1** яйцо
- **2 ст. л.** воды
- **2 ст. л.** муки
- • соль, перец по вкусу
- **1 ст. л.** масла

Время приготовления: 8 мин.
Порций: 2
1 порция: 364,6 ккал
белки – 16,6 г, жиры – 25,6 г, углеводы – 19,9 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Сыр нарезать на брусочки. Яйцо взбить с солью, перцем и водой, добавить муку и замесить тесто, по густоте напоминающее жирную сметану.

2 Сырные брусочки обмакивать в тесто и обжаривать на сковороде со всех сторон до образования золотистой корочки, 4–6 мин.















луковый хлеб по-итальянски







ЧТО НУЖНО:

500 г	репчатого лука
2	яйца + 2 желтка
90 г	сливочного масла
200 мл	молока
300 г	муки
15 г	пекарского порошка
•	соль, перец по вкусу

Время приготовления: 37 мин.
Порций: 8
1 порция: 226,1 ккал
белки – 7,5 г, жиры – 13,0 г, углеводы – 32,4 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Лук очистить от шелухи и мелко нашинковать.

2 Измельченный лук поместить на блюдо для запекания в микроволновой печи **Whirlpool**, поставить в печь и готовить 15 мин. в режиме «хрустящей корочки».

3 Яйца смешать с маслом и молоком, приправить солью и перцем. Добавить просеянную муку, пекарский порошок, вымесить тесто. Подмешать к тесту больше половины поджаренного лука.

4 Блюдо для запекания вымыть, обсушить и смазать растительным маслом. Выложить тесто в форму печи **Whirlpool**, поверхность разровнять руками.



5 Оставшийся лук распределить по поверхности теста.

6 Поместить форму в микроволновую печь и готовить 12 мин. в режиме «хрустящей корочки».

КСТАТИ

Микроволновые печи Whirlpool оснащены новой функцией «Хрустящая корочка» (Crisp). В нашем рецепте мы воспользовались этим режимом дважды. Сначала превратили мелко нарезанный лук в хрустящие луковые чипсы, а затем испекли ароматный пышный хлеб.



слоеные рулетики с сыром и зеленью

М≈









ЧТО НУЖНО:

250 г слоеного теста
200 г твердого сыра
1 пучок петрушки

Время приготовления: 25 мин.
Порций: 5–7
1 порция: 270 ккал
белки – 9,9 г, жиры – 18,5 г, углеводы – 15,9 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Тесто вынуть из упаковки, разморозить при комнатной температуре, 15 мин. Сыр натереть на терке. Петрушку вымыть, стряхнуть излишки воды, измельчить. Смешать сыр с зеленью.

2 Слоеное тесто раскатать прямоугольными пластами, выложить на них начинку и свернуть в рулеты по длинной стороне.

3 Нарезать рулеты на кусочки по 5 см каждый. Уложить рулетики на противень. Выпекать в духовке при температуре 200 °С в течение 10 мин.

французские гренки



ЧТО НУЖНО:

1 батон белого хлеба
2 яйца
0,4 л молока
1–2 ст. л. сахара
• щепотка корицы
50 г сливочного масла

Время приготовления: 15 мин.
Порций: 4
1 порция: 406,1 ккал
белки – 10,6 г, жиры – 18,0 г, углеводы – 50,4 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Яйца слегка взбить с молоком и сахаром, добавить щепотку корицы.

2 Хлеб нарезать ломтиками. Каждый ломтик обмакнуть в яичную смесь.

3 Обжарить в сливочном масле с каждой стороны до золотистого цвета. Готовые тосты выложить на подогретую тарелку, накрыть фольгой.

Подавать горячими к какао, кофе или чаю.



1



2



3

овсяная каша с яблоком, изюмом и корицей

М≈





ЧТО НУЖНО:

100 г	овсяных хлопьев
250 мл	яблочного сока
250 мл	молока
1 ст. л.	коричневого сахара
50 г	изюма
1	яблоко
20 мл	сливок
1 ч. л.	корицы

Время приготовления: 15 мин.
Порций: 4
1 порция: 228,1 ккал
белки – 5,4 г, жиры – 4,9 г, углеводы – 40,6 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 В сотейник влить яблочный сок и молоко. Добавить сахар, размешать и довести до кипения. Всыпать овсяные хлопья и варить 5–7 мин., периодически помешивая.

2 Изюм промыть и замочить в теплой воде на 5 мин., затем отбросить на дуршлаг. Яблоко вымыть и натереть вместе с кожурой. Добавить в кашу изюм, тертое яблоко, сливки, перемешать.

Подавать, присыпав корицей и украсив свежими ягодами.



манная каша с фруктами

М≈



ЧТО НУЖНО:

0,5 стакана манной крупы
250 мл молока
1 ст. л. сахара
100 г сливочного масла
400 г вишневого компота
400 г абрикосового компота

Время приготовления: 7 мин.
Порций: 4
1 порция: 615,1 ккал
белки – 6,0 г, жиры – 22,9 г, углеводы – 71,8 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Из компотов слить в кастрюлю сироп, добавить молоко и довести до кипения.

2 Всыпать тонкой струйкой манную крупу, перемешать, готовить полминуты.

3 Добавить в кашу сахар, сливочное масло и фрукты из компота. Перемешать. Разложить по тарелкам.


1


2


3

фруктовый завтрак



ЧТО НУЖНО:

1 банка консервированных абрикосов
2 чашки кукурузных хлопьев
2 ст. л. коричневого сахара
4 яйца
4 чашки молока

Время приготовления: 5 мин.
Порций: 4
1 порция: 487,8 ккал
белки – 15,9 г, жиры – 13,8 г, углеводы – 75,0 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Абрикосовый сироп слить, половинки абрикосов нарезать дольками.

2 В блендере взбить кукурузные хлопья, сахар и яйца, 5 сек. Добавить молоко и абрикосовый сироп, взбивать 1 мин.

Выложить в креманки, украсить дольками абрикосов.



1



2

Школа
кулинарного мастерства

Дорогие друзья!

Хотите научиться готовить не хуже любого шеф-повара? Тогда Школа кулинарного мастерства журнала «Гастрономъ» именно то, что вам нужно. Вы сможете не просто наблюдать за мастер-классом, а активно готовить вместе с педагогом. Школа кулинарного мастерства – это большое количество разноплановых курсов, где вы найдете для себя интересное занятие.





Стоимость занятий:

• Курс «От простого к сложному»	
1 занятие	1700 руб.
4 занятия	5200 руб.
• Тематические занятия	2300 руб.
• Этнические темы	3500 руб.
• Абонемент	
4 тематических занятия	7500 руб.
4 этнических занятия	11 500 руб.
• Абонемент на год	
(неограниченное количество посещений)	$2500

Темы занятий на апрель:

- Курс «От простого к сложному», I и II ступени
- Французская кухня
- Итальянская кухня
- Японская кухня
- Китайская кухня
- Горячее из мяса и птицы
- Мастер-класс А. Селезнева
- Блюда из рыбы и морепродуктов
- Готовим вместе с мамой
- Домашняя грузинская кухня
- Домашняя выпечка
- Основы карвинга
- Мексиканская кухня
- Домашние обеды
- Русская кухня
- Салаты и закуски
- Пасхальные десерты
- Конфеты ручного приготовления и птифуры
- Европейские торты и десерты

Информация о Школе на сайте www.gastromag.ru и по телефону (495) 725-1070

запеченный грейпфрут

М≈

ЧТО НУЖНО:

2 грейпфрута
4 ст. л. сахара

Время приготовления: 8 мин.
Порций: 2–4
1 порция: 121,2 ккал
белки – 1,2 г, жиры – 0,2 г, углеводы – 28,6 г





ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Грейпфруты вымыть, разрезать пополам. Внизу каждой половинки сделать небольшой срез для устойчивости.

2 Поставить половинки на противень, посыпать сахаром и запечь в разогретой до 180 °C духовке, пока сахар не растопится, 7 мин.



фруктовый йогурт

ЧТО НУЖНО:

- **300 г** клубники
- **5 шт.** киви
- **400 г** натурального йогурта

Время приготовления: 7 мин.
Порций: 2–4
1 порция: 194,3 ккал
белки – 5,8 г, жиры – 5,4 г, углеводы – 30,6 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Клубнику вымыть, удалить плодоножки. Киви вымыть, очистить.

2 Нарезать фрукты небольшими кусочками.

3 В йогурт добавить сахарную пудру, перемешать.
Нарезанные фрукты выложить в креманки, залить йогуртом.










СПОНСОР РЕЦЕПТА
AUTHENTIC THAI CUISINE
THAI
KITCHEN

ананасовый коктейль

ЧТО НУЖНО:

- **1** банка консервированных ананасов **Karambas**
- **500 мл** кокосового молока **Thai Kitchen**
- щепотка молотого мускатного ореха
- щепотка молотой корицы

Время приготовления: 5 мин.
Порций: 4
1 порция: 65,0 ккал
белки – 3,2 г, жиры – 0,1 г, углеводы – 12,6 г





ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Кольца ананасов вынуть из банки и нарезать кусочками, переложить их в блендер, залить сиропом.

2 Добавить кокосовое молоко. Взбить коктейль на высокой скорости, 3 мин.

Подавать в высоких бокалах со льдом, посыпав корицей и мускатным орехом.

густой банановый коктейль

ЧТО НУЖНО:

- **2** шарика сливочного мороженого
- **2** банана
- **1 ст. л.** меда
- **2 ст. л.** натурального йогурта
- **500 мл** кокосового молока **Thai Kitchen**

Время приготовления: 5 мин.
Порций: 4
1 порция: 193 ккал
белки – 5,3 г, жиры – 6,7 г, углеводы – 27,8 г





ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Бананы очистить и нарезать кусочками. В блендер поместить мороженое, кусочки бананов, мед, йогурт.

2 Влить кокосовое молоко. Взбить на высокой скорости до однородного состояния, 2–3 мин.

Подавать в бокалах, украсив взбитыми сливками.



КСТАТИ

Фруктово-молочные коктейли отлично подходят для начала дня. Это вкусно, питательно и полезно. А для тех, кто по каким-либо причинам не пьет коровье молоко, кокосовое молоко фирмы Thai Kitchen станет приятным открытием и подходящей заменой во многих блюдах.

ОВОЩНОЙ СОК







ЧТО НУЖНО:

- **1** свекла
- **4** морковки
- **2** огурца
- **1** упаковка черешкового сельдерея

Время приготовления: 10 мин.
Порций: 2
1 порция: 43,5 ккал
белки – 1,8 г, жиры – 0,2 г, углеводы – 10,1 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Овощи вымыть. Морковь и свеклу очистить, у огурцов и сельдерея отрезать кончики.

2 Пропустить все овощи через соковыжималку. Сок перелить в бокалы.



ГДЕ КУПИТЬ

- **«Юнимилк»**
  127015, Россия, Москва, ул. Вятская, 27, корп. 7
  телефон отдела продаж: (495) 777-0127, www.unimilk.ru
- **Картофель фри и изделия из картофеля ТМ «Farm Frites»**
  сети супермакетов и гипермаркетов России, Украины и Белоруссии
  www.farmfrites.ru
- **Тайские продукты Thai Kitchen**
  крупные сети супермаркетов
- **Whirlpool**
  бесплатная информационная линия Whirlpool 8-800-100-5731

ШКОЛА ГАСТРОНОМА
КОЛЛЕКЦИЯ РЕЦЕПТОВ

№08 (16), апрель 2007
выходит 2 раза в месяц

Издатель: ЗАО «ИД «Вкусная жизнь»
125993, Москва, Волоколамское ш., 2, стр. 1,
тел./факс: (495) 725-1070,
e-mail: mail@idvz.ru
www.gastromag.ru

Председатель совета директоров Наталья Чернышева
Генеральный директор Елена Трухина
шеф-редактор Андрей Захарин

РЕДАКЦИЯ:
координатор проекта Ирина Мосолова
главный художник Ирина Лещенко
отв. секретарь Ольга Пахтусова
руководитель фотослужбы Екатерина Овсепян
фотограф Вадим Жадько
дизайнеры-верстальщики Максим Новрузов, Сергей Ткаченко
редакторы Варвара Емелина, Мария Привезенцева
веб-редакторы Екатерина Гурова, Юлия Товбина
корректоры Лилия Дунаева, Любовь Никифорова
повар-консультант Константин Жук

Исполнительный директор Ольга Ткалич

Директор по рекламе ЗАО «Вкусная жизнь» Марина Мамина
Отдел рекламы: Евгения Демченко, Инна Иванченко, Ольга Козырева, Елена Кузьмичева, Елена Матвеева, Марина Мошкова, Жанна Русакова (заместитель директора), тел.: (495) 725-1071

Отдел маркетинга: Эльмира Нагаева (директор), Зоя Галишникова, тел.: (495) 725-1070

Распространение: Сергей Татаркин (директор), Андрей Телингатер (менеджер по Москве), Елена Царева, Наталья Симонова, Александр Шалимов (менеджеры по регионам) тел.: (495) 725-1070 факс: (495) 725-1070, доб. 5048
Подписка: тел.: (495) 792-5562

Техническая поддержка: Михаил Афанасьев, Игорь Долманов, «Свет Компьютерс» тел.: (495) 795-0295

Предпечатная подготовка: Марианна Геннинг, Вера Давыдкина, Светлана Кузина, Екатерина Панюшкина (руководитель отдела), Любовь Попова

Типография: «Алмаз-пресс» (Москва)
Тираж: 228 500 экз.
Цена свободная

Автор макета: Ирина Лещенко
Фото на обложке: Вадим Жадько

Издание зарегистрировано в Федеральной службе по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия. Свидетельство о регистрации средства массовой информации ПИ №ФС77-25033 от 29.06.2006 г.